نشے کے مریضوں میں سے 30 فیصد وہ ہوتے ہیں جو ایک دماغی بیماری کے زیراثر نشے کا استعمال شروع کرتے ہیں جسے "بائی پولرڈس آرڈر" کہا جاتا ہے جو مریض کو آفت زدہ بنا دیتا ہے تاہم یہ مرض قابل علاج ہے۔ والدین کے لیے اس حقیقت کو مان لینا کہ اُن کے کسی بیٹے یا بیٹی میں بائی پولرڈس آرڈر موجود ہے یقیناً آسان نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تشخیص (Diagnosis) میں تاخیر ہوتی ہے اور تشخیص سے پہلے بہت سے قیمتی سال نوجوان کے غصے، مسلسل گرتی ہوئی کارکردگی اور بگڑے ہوئے رشتوں کی کش مکش میں ضائع ہو جاتے ہیں ان حالات میں کامیاب تشخیص مریض اور اہل خانہ کی زندگی میں خوش آئند موڑ لے کر آتی ہے۔ اگر والدین **ولنگ ویز** کی خصوصی ٹریننگ سے گزریں تو وہ اپنی اولاد کو اُن کی کسی بھی ذہنی، جسمانی، معاشرتی اور روحانی بیماری سے بچا سکتے ہیں۔


Sohail Ahmed
Psychologist

آیئے آج ہم بائی پولر کے مرض کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ اصل میں ہوتا کیا ہے؟ اس آرٹیکل کو پڑھنے کے بعد آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہیں آپ یا آپکا کوئی بچہ یا بچی بائی پولر تو نہیں؟

بائی پولرڈس آرڈر دماغ کی ایسی بیماری ہے جس سے موڈ مزاج، سوچ، توانائی اور رویوں میں شدید اُتار چڑھاؤ (Fluctutations) پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسی خطرناک بیماری ہے جو تعلقات، کیئریر یعنی پیشہ یا کاروبار، تعلیمی کارکردگی کو نقصان پہنچاتی ہے حتیٰ کہ یہ خودکشی کرنے کے رُجحانات بھی پیدا کرتی ہے۔ اس مرض کی علامات اچانک ظاہر ہوتی ہیں جس سے تمام اہل خانہ چکرا جاتے ہیں۔

ملک کے مشہور سائیکارٹسٹ اور اِمراض منشیات ونفسیات بے مثال علاج گاہ ولنگ ویز (Willing Ways) کے سربراہ **ڈاکٹر صداقت علی** کے مطابق لوگوں کو بائی پولر کے بارے میں آگاہی (Awareness) نہیں ہے جو کہ ہماری بدقسمتی ہے یہ وہ بیماری ہے جس میں بندہ "پل میں تولہ پل میں ماشہ" ہوتا ہے۔ مختلف حالات میں موڈ بدلتا رہتا ہے کبھی خوش کبھی اُداس ہونا معمول کی بات ہے۔ مشہور چینل **"دنیا ٹی وی"** کے اینکر پرسن **انیق ناجی** کے ساتھ ایک خصوصی انٹرویو میں انہوں نے بتایا کہ اس مرض میں مبتلا شخص ایک دم بہت بڑی بڑی باتیں کرتا اور پھر ایک دم غمگین ہو جاتا ہے۔ 4 سے 6 فیصد تک نوجوان اس کی کم یا زیادہ شدت سے متاثر ہوتے ہیں اور اُن میں باری باری جنون (Mania) اور ڈپریشن (Depression) کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ جنون کی حالت میں مریض میں تیزی (Energy) آ جاتی ہے۔ بائی پولر شام کو آرام نہیں کرتے، تعلقات اور نیند کو خراب کرتے ہیں یہ لوگ سگریٹ چائے، کافی اور شراب وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

ڈاکٹر صداقت علی نے بتایا کہ جب لوگ اپنی دیکھ بھال (Look After) نہیں کرتے تو وہ بائی پولر ڈِس آرڈر جیسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بے شمار چیزوں کی طرف بڑھتے ہیں اور پھر اُنھیں مکمل نہیں کرتے۔ پورے لاہور میں ایک فیصد لوگ بائی پولر بیماری کا شکار ہیں۔ یہ بہت کم لوگوں کا مسئلہ ہے لیکن مزدور کا نہیں ہوتا۔ 60 فیصد شاعر، 50 فیصد سیاست دان اور 15 فیصد ڈاکٹر اور سائیکالوجسٹ بائی پولر اور اُن میں بائی پولیریٹی (Bi-Polarity) ہوتی ہے۔ دنیا میں کامیاب اور مشہور لوگوں میں اس کی علامات دیکھی گئی

ہیں جن میں علامہ اقبال، ذوالفقار علی بھٹو، ابراہم لنکن، چرچل، گوئٹے، روز ویلٹ، مرزا غالب، نیوٹن اور ٹالسٹائی قابل ذکر ہیں۔ڈاکٹر صداقت نے مزید کہا کہ جس طرح شوگر بڑھ جائے تو بندہ Diabetic ہو جاتا ہے۔اسی طرح بائی پولر کو بھی Manage کرنا پڑتا ہے۔کم نینداور ذہنی دباؤ (Stress) سے مسئلے بڑھ جاتے ہیں۔سب کچھ اُنکے موڈ پر منحصر ہے۔ڈپریشن میں لوگ سائیکارٹسٹ کے پاس جاتے ہیں مگر بے انتہا خوشی (Elation) میں کوئی نہیں جا تا جس میں یہ تباہ کُن ڈرائیونگ (Wreckless Driving) کرکے حادثات کرتے ہیں مثلاً وَن ویلرز کا موڈ اُوپر جاتا ہے جوکہ خرابی ہے۔یہ لڑکے خطروں سے کھیلتے ہیں۔یہ بیماری بنیادی طور پر موروثی (Genetic) ہے ماحول اور بیرونی عوامل بھی اس بیماری کے ظاہر ہونے کے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

بائی پولر افراد سحر انگیز اور مسحور کن شخصیت کے مالک ہوتے ہیں مریض گھر اور باہر تباہ کن رویوں کے ساتھ زندگی گزارتا رہتا ہے۔علاج نہ ہونے سے حالات بگڑتے چلے جاتے ہیں۔پے در پے حادثات ہوتے رہتے ہیں۔خودکشی کرنے اور گھر سے بھاگ جانے کے خطرے بھی سر پر منڈلاتے رہتے ہیں۔بائی پولر ڈس آرڈر میں مبتلا تقریباً سبھی افراد ذہنی اذیت کم کرنے کے لئے نشہ آور اشیاء اور شراب کا استعمال کرتے ہیں۔**ڈاکٹر صداقت علی** کے مطابق اچھے علاج میں ادویات (Medications)، آگاہی (Awareness)، کونسلنگ (Counseling) اور سائیکوتھراپی (Psychotherapy) شامل ہے اس کے علاوہ گھر اور تعلیمی اداروں میں بھرپور مدد ملے تو بہت سے نوجوان اس کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہتے ہیں

ولنگ ویز کے کنسلٹینٹ سائیکارٹسٹ اور بولان میڈیکل کالج کے سابق پرنسپل **پروفیسر عبدالمالک اچکزئی** نے بائی پولر کے بارے میں اظہار خیال کرتے ہوئے بتایا کہ بائی پولر موڈ اور مزاج کی بیماری ہوتی ہے۔مختلف Situations میں موڈ بدلتا رہتا ہے۔کبھی خوش کبھی اُداس ہونا معمول کی بات ہے اگر یہ نہ ہوتو ہم نارمل نہیں ہیں۔کسی شخص کا موڈ عام سے ہٹ کر ہونا غیر معمولی ہے۔High یعنی اوپر والا موڈ Mania یا Elative اور کم ہونا Depressive یا Low ہوتا ہے۔بائی پولر شخص بہت زیادہ خوش، انرجی اور حرکتیں کرتا ہے۔ماحول سے مطابقت نہیں رکھتا اس موڈ میں اتنا آگے چلے جانا نارمل نہیں ہے۔اُن کے بقول اکثر سیاست دان موقع شناس اور خودغرض (Opportunists) ہوتے ہیں جوکہ نارمل طرزِ عمل (Behavior) نہیں ہے۔ہمیں غلط کام پر نادم ہونا چاہیے۔سیاست دانوں خصوصاً خواتین کی ایک دوسرے پر الزام تراشی حد سے تجاوز ہے اور لڑائی جھگڑے جارحیت (Aggression) کے زُمرے میں آتے ہیں ہر چیز میں بیلنس ہونا چاہیے۔ہر وہ شخص جو سوسائٹی کے Norms کا خیال نہیں رکھتا اور Abnormal نظر آتا ہے اُسے علاج کی ضرورت ہے۔

ڈپریشن سے متعلق سوال کے جواب میں پروفیسر مالک نے بتایا کہ ڈپریشن ہر معاشرے میں بچے سے لیکر بوڑھے کو ہوتا ہے اس میں خواتین کا موڈ نمایاں نظر آتے ہیں جبکہ مرد اپنی علامات کو قبول (Accept) نہیں کرتے۔خودکشی کی بڑی علامت ڈپریشن ہے یعنی افسردہ (Sad) اور بددل یا مایوس ہو جانا (Dejected)۔خودکشی کی کوشش کرنے والے کہتے ہیں کہ چونکہ وہ گھر والوں کے لیے اتنے فائدہ مند (Productive) نہیں ہوتے اس لیے مر جانا ہی بہتر ہے۔ایک شخص جو بُرے حالات (Adverse Conditions) میں رہ رہا ہے تو وہ ڈپریشن میں رہتا ہے۔بدقسمتی سے ہم اس معاشرے میں ہمیشہ Depresive Mood میں ہوتے ہیں۔اگر کوئی مسلسل دو ہفتے تک ڈپریشن میں رہے تو یہ بیماری ہوتی ہے۔وہ ناراض رہتا ہے کوئی کام نہیں کرتا Dejected رہتا ہے۔۔ڈپریشن کی اس حالت کو یونی پولر (Uni-Poler) کہتے ہیں جبکہ Elevated Form کو بائی پولر یعنی حد سے زیادہ خوشی کا

اظہار کرنا۔ Euphoria یعنی سنہری یادیں اور لمحات کا بار بار آنا اس کی مثال ہے۔

ولنگ ویز لاہور کے ڈائریکٹر اور کونسلر **ندیم نور** نے بتایا کہ جارحیت (Hostility) اور جسمانی تشدد (Physical Aggression) بائی پولر میں عام ہے جیسے مارنا پیٹنا اور چیزیں پھینکنا وغیرہ۔ لوگ عام طور پر اسے بیماری نہیں مانتے کیونکہ اُنہیں اس کے بارے میں آگاہی (Awareness) نہیں ہے۔ اُنہوں نے کہا کہ جتنے بھی High Achivers لوگ ہوتے ہیں اُنہیں بائی پولر کہا جاسکتا ہے۔ بائی پولیریٹی میں بلاوجہ موڈ اور مزاج میں اُتار چڑھاؤ آتے ہیں یعنی قطع تعلق کر لینا، کھانے پینے اور سونے کی روٹین خراب کرنا اور مایوسی کی باتیں کرنا وغیرہ۔ کونسلنگ کی ضرورت اس لیے پڑتی ہے تا کہ ہیجان پر قابو پایا جا سکے۔ 80 فیصد بیماری کو ادویات (Medication) کنٹرول کرتی ہے۔ مریض کو پاگل (Crazy) اور (Psycho) نہ کہیں۔ ٹاک شوز میں لڑنا جھگڑنا نارمل نہیں۔ سخت الفاظ استعمال کرنا اور انتہا پسندی ذہنی حالت کی خرابی کی علامات ہیں۔ ہمیں انتہا پسند رویوں سے گریز (Avoid) کرنا چاہیے اگر ایسا بار بار ہو تو معالج سے رجُوع کریں۔ ایک سوال کے جواب میں اُنہوں نے کہا کے سیاست دانوں کی اچھی تربیت (Grooming) ہونا بہتر ہے۔

ولنگ ویز میں کام کرنے والی ایک سائیکالوجسٹ **مس عمارہ** نے ٹی وی انٹرویو میں کہا کہ جن کا آئی کیو لیول (I.Q Level) زیادہ ہو وہ بائی پولر ہے۔ بہت زیادہ Toppers میں یہ رویے ہوتے ہیں مثلاً بار بار شادی کرنا، ایک فیصلہ کے بعد دوسرا پھر تیسرا یعنی قوت فیصلہ کم ہوتی ہے۔ سیاست دانوں میں Emotional Stability نہیں ہوتی۔ ہر کوئی بائی پولر ہوسکتا ہے لیکن اسکا مرض (Disorder) ہونا مسئلہ ہے کیونکہ چیزیں اور فیصلے بے ہنگم ہوتے ہیں یہ لوگ Communications اور تعلقات کو صحیح طرح نہیں چلا سکتے۔ Brain Chemicals کے اوپر نیچے ہونے سے **بائی پولر بیماری** آتی ہے۔

بائی پولر کی بیماری سے صحت یاب ہونے والے شخص کراچی کے **سام بابر** نے ٹی وی چینل کو بتایا کہ اُسکے اندر اچانک موڈ سوئنگز آئے وہ کبھی بہت زیادہ خوش، کبھی مایوس اور افسردہ رہنے لگا۔ خوش موڈ میں بہت بولتا تھا جبکہ اداسی میں تنہا اور مایوس ہوجاتا تھا۔ اندر سے خوشی اور غصہ کے احساسات اُبھرتے تھے۔ یہ سب بائی پولر کی وجہ سے ہوتا تھا کیونکہ جسم میں Chemical Imbalance آجاتا ہے۔ ولنگ ویز میں علاج کے لیے آیا تو دوائی اور کونسلنگ سے فائدہ ہوا۔ یہاں سے Assertiveness اور Sharing کرنا سیکھا۔ جو بھی مسئلہ ہو اُس کو دوسرے سے Share کریں۔ میں ہر بات اپنی امی سے کرتا تھا۔ ڈاکٹر جو دوائی دیں وہ لیں اپنی طرف سے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ ورزش اور واک سے بھی بہت فائدہ ہوا وزن کم ہوگیا۔ اب میں بہت زیادہ Stable ہوں۔

بائی پولر کی بیماری بھی شوگر اور کینسر کی طرح دائمی (Chronic) ہے۔ اس کو بھی Manage کرنا پڑتا ہے۔ ریکوری میں صبر اور وقت درکار ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے علاج کی طرف راغب کیا، میں ہر دم اللہ کو یاد کرتا تھا فیملی، رشتے داروں اور دوستوں نے Support کیا۔ اپنے آپ کو بہت خوش قسمت سمجھتا ہوں کہ اس بیماری پر قابو پالیا۔ پاکستان میں بہت سارے مسائل ہیں۔ میری دُعا ہے کے بے بس لوگوں کی مدد کے لیے **ولنگ ویز** جیسے مزید ادارے کام کریں۔

نوٹ:- آرٹیکل کے بارے میں آپ کے مثبت اظہار خیال (Feed Back) کا منتظر رہوں گا۔

سہیل احمد رانا سائیکالوجسٹ ولنگ ویز لاہور